



***Varmt välkomna till Ö-cupen.
Mälarögymnasternas föreningstävling i
Mälaröhallen 22-23 april.***

Tävlingshall

Adress: Mälaröhallen, Björkuddsvägen 100, 178 34 Ekerö.

Åk i god tid då det finns begränsat antal parkeringsplatser utanför hallen. Det kommer att bli fullt och vi hänvisar därför till närliggande parkeringsplatser. Se en karta längre ner i dokumentet.

Kollektivt: Åker man kollektivt heter den närmsta busshållplatsen Ekvägen.

Entré och ackreditering

Samla ihop alla gymnaster innan ni går in i hallen. Gymnaster och tränare går in vid nedre entrén och publik vid övre entrén.

Ackreditering sker vid gymnastentrén i samband med att ni går in. Där anmäler ni ert lag och lämnar in era domarunderlag, 5 st/gren, samt deltagarlista och pensum (tävlingslicens). Här får ni även en varsin redskapslapp där ni fyller i önskemål kring redskap.

Det sitter lappar vid nedre entrén om vilket omklädningsrum ni ska använda. Det kommer att behöva vara 1-2 lag inne i varje omklädningsrum. Var också förberedd på att det kommer vara lag från klassen innan i omklädningsrummen. För att inte skapa kaos, håll er utanför omklädningsrummen tills de är lediga.

Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, Mälarögymnasterna ansvarar inte för värdesaker som lämnas i omklädningsrummen.

Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha dem när ni kommer. Papperskorgar finns, är de fulla så säg till. Ta en extra titt när ni lämnar tävlingen så att ni får med er alla saker. Om ni ska använda hårspray så gör det gärna utomhus.

Tävlingslicens

Alla gymnaster som deltar måste ha en giltig tävlingslicens. Ett utdrag från Pensum skall tas med och visas upp i samband med ackrediteringen. Se till att den har samma ordning på gymnaster som deltagarlistan. Lagen behöver även ha ledare med giltig licens för de övningar som gymnasterna utför.

Publik

Vi hälsar all publik välkomna och hoppas att det blir en bra samling som kan heja fram lagen. I Mälaröhallen finns läktare för publiken längs med ena långsidan. Så det finns gott om plats för hejarklackar!

Entréavgifter

Vuxen - 85 kr

Barn 7 - 17 år - 40 kr

Barn 0 - 7 år - gratis

Entréavgift betalas på plats i entrén med Swish eller kontanter.

MG Café

I anslutning till läktaren finns MG café. Här säljer vi kaffe, fika, korv, dricka med mera. Man kan betala med Swish eller kontanter.

Ballonger

I caféet kommer ballonger i olika färger att säljas. Uppmana era föräldrar att köpa ballonger i era föreningsfärger för att skapa stämning på läktaren!

Förträning

Innan förträning finns begränsat utrymme att värma upp. Ni får använda korridoren utanför omklädningsrummen. Till vänster när man kommer in genom gymnastentrén finns också en mindre yta där man köra uppvärmningsdanser eller liknande. Är det fint väder finns en bra yta utanför gymnastentrén. Var kreativa!

Förträningsschema hittar ni längre ner. Ni värmer upp 4 minuter på varje redskap och en speaker kommer att ropa upp när det är 1 minut kvar innan byte, samt när det är byte. Viktigt att lämna redskapet direkt när det är byte.

Redskapsfunktionärer kommer att göra i ordning redskapen så som ni önskat, men det är alltid du som ledare som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande. Visa respekt för funktionärerna, som ofta är föräldrar som ställer upp ideellt.

Musik

All musik ska mailas till musik@malaromoves.se **senast 3 veckor innan tävlingen**, dvs 2 april. Skicka ett mail med musik för alla grenar i samma mail. Döp musikfilerna till lagets namn samt gren. Var tydlig i mailet vilket lag musiken tillhör samt vilken klass ni tävlar i. Filerna ska vara i mp3-format.

Redskap

Hallen kommer att vara utrustad med följande redskap:

Dorado-trampetter (32, 36, 40 fjädrar)

LEG - trampett (28-fjädrad), LEG - tumblinggolv, LEG - hoppbord, LEG - ansatsvåd

LEG - mattvåd, LEG - ansatsklossar, Vippbräda, Stratumbräda, Plint

Tumblinggolv, airtrack och mattvåd för nivåerna 9-8, tumblinggolv och airtrack för nivåerna 7-6 samt enbart tumblinggolv för nivå 5. Detta enligt de regionala tävlingsbestämmelserna.

Ledar- & domarsamling

Ledar- och domarsamlingarna sker i tävlingshallen, vid sekretariatet. Tiderna finns nedan under respektive klass.

Sjukvård

Sjukvårdare hittar du i röd väst inne på tävlingsgolvet.

Digital ledarträff innan tävlingen

Den 12 april kl 19.00 kommer vi att hålla en digital träff för alla tränare med tävlande lag på Ö-cupen. Detta är till för att man ska känna sig extra förberedd samt ha en möjlighet att ställa frågor direkt till oss. Här är länken:

<https://us06web.zoom.us/j/86130653785?pwd=NzV5NW4rcXdpYU90bIRQbzcvGtnQT09>

Meeting ID: 861 3065 3785

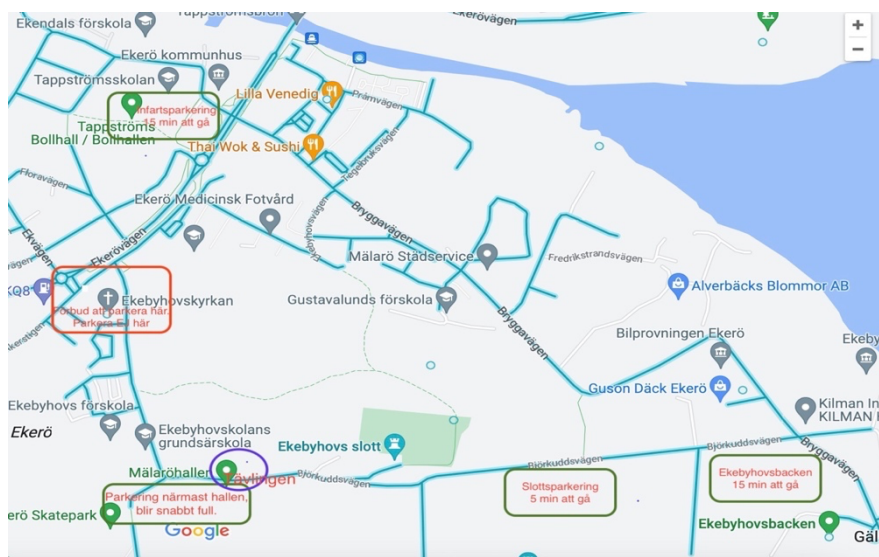
Passcode: 255777

Parkering

Det kommer att bli fullt på parkeringen närmast hallen. Vi ber er därför kommunicera med era föräldrar ordentligt gällande detta. Bra är om de är ute i god tid och parkerar på någon av parkeringarna en bit från hallen. Risken är annars att många kommer att komma sent till tävlingen.

Eftersom det är många barn runt omkring vill vi säkerställa en lugn trafiksituation runt hallen. Det är under denna helg även konfirmation vid Ekebyhovskyrkan och därmed förbjudet att parkera där.

På kartan nedan ser ni närliggande parkeringar samt hur lång tid det tar att gå från respektive parkering.



Hålltider

Lördag 22 april - hallen öppnar 06.30

8an Pool 1 (yngre)

Ledarsamling 07.15

Domarsamling 07.55

Förträningssstart 07.30

Förträningsslut 08.10

Defilering 08.15

Tävlingsstart 08.25

Tävlingslut 10.10

Prisutdelning 10.10

SLUT 10.30

7an Pool 1

Ledarsamling 10.35

Domarsamling 11.20

Förträningssstart 10:50

Förträningsslut 11.34

Defilering 11.40

Tävlingsstart 11.50

Tävlingslut 13.40

Prisutdelning 13.40

SLUT 14.05

7an Pool 2

Ledarsamling 14.10

Domarsamling 14.55

Förträningssstart 14.24

Förträningsslut 15.08

Defilering 15.15

Tävlingsstart 15.25

Tävlingslut 17.15

Prisutdelning 17.15

SLUT 17.35

5an + vuxenklassen

Ledarsamling 17.40

Domarsamling 18.30

Förträningssstart 17.54

Förträningsslut 18.42

Defilering 18.50

Tävlingsstart 19.00

Tävlingslut 20.45

Prisutdelning 20.45

SLUT 21.10

Söndag 23 april - hallen öppnar 06.30

9an

Ledarsamling 07.10
Domarsamling 08.00
Förträningssstart 07.22
Förträningsslut 08.14
Defilering 08.20
Tävlingsstart 08.30
Tävlingslut 10.40
Prisutdelning 10.40
SLUT 11.00

8an Pool 2 (äldre)

Ledarsamling 11.05
Domarsamling 11.50
Förträningssstart 11.20
Förträningsslut 12.04
Defilering 12.10
Tävlingsstart 12.20
Tävlingslut 14.10
Prisutdelning 14.10
SLUT 14.30

8an Pool 3 (äldre)

Ledarsamling 14.35
Domarsamling 15.05
Förträningssstart 14.50
Förträningsslut 15.18
Defilering 15.25
Tävlingsstart 15.35
Tävlingslut 16.50
Prisutdelning 16.50
SLUT 17.10

6an

Ledarsamling 17.20
Domarsamling 18.10
Förträningssstart 17:34
Förträningsslut 18.26
Defilering 18.30
Tävlingsstart 18.40
Tävlingslut 20.30
Prisutdelning 20.30
SLUT 20.50

Förträning, defilering och startordning

Lördag 22 april

8an Pool 1 (yngre)

Lag och defileringsordning:

1. Strängnäs GF Trupp 13
2. Mälarögyptnasterna TG 14 Svart
3. Vendelsö GF FT11/12
4. Tumba Gymnastik Rubinerna
5. GT Vikingarna Svart
6. Huddinge GF TTY Röd
7. GT Vikingarna Blå
8. Värmdö Gymnastikakademi Safir
9. GT Vikingarna Röd

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Hopp
07.30-07.34	Strängnäs GF Trupp 13	Mälarögyptnasterna TG 14 Svart	Vendelsö GF FT11/12
07.34-07.38	Tumba Gymnastik Rubinerna	Värmdö Gymnastikakademi Safir	Huddinge GF TTY Röd
07.38-07.42	GT Vikingarna Blå	GT Vikingarna Röd	GT Vikingarna Svart
07.42-07.46	Trosa Truppgymnastikföre. Gul	Strängnäs GF Trupp 13	Mälarögyptnasterna TG 14 Svart
07.46-07.50	Vendelsö GF FT11/12	Tumba Gymnastik Rubinerna	Värmdö Gymnastikakademi Safir
07.50-07.54	Huddinge GF TTY Röd	GT Vikingarna Blå	GT Vikingarna Röd
07.54-07.58	GT Vikingarna Svart	Trosa Truppgymnastikföre. Gul	Tumba Gymnastik Rubinerna
07.58-08.02	Värmdö Gymnastikakademi Safir	Vendelsö GF FT11/12	GT Vikingarna Blå
08.02-08.06	GT Vikingarna Röd	Huddinge GF TTY Röd	Trosa Truppgymnastikföre. Gul
08.06-08.10	Mälarögyptnasterna TG 14 Svart	GT Vikingarna Svart	Strängnäs GF Trupp 13

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	Strängnäs GF Trupp 13	Fristående
2	Mälarögyptnasterna TG 14 Svart	Matta
3	Vendelsö GF FT11/12	Hopp
4	Tumba Gymnastik Rubinerna	Fristående
5	GT Vikingarna Svart	Matta
6	Huddinge GF TTY Röd	Hopp
7	GT Vikingarna Blå	Fristående
8	Värmdö Gymnastikakademi Safir	Matta
9	GT Vikingarna Röd	Hopp
10	Mälarögyptnasterna TG 14 Svart	Fristående
11	Vendelsö GF FT11/12	Matta
12	Tumba Gymnastik Rubinerna	Hopp
13	GT Vikingarna Svart	Fristående
14	Huddinge GF TTY Röd	Matta
15	GT Vikingarna Blå	Hopp
16	Värmdö Gymnastikakademi Safir	Fristående
17	GT Vikingarna Röd	Matta
18	Strängnäs GF Trupp 13	Hopp
19	Vendelsö GF FT11/12	Fristående
20	Tumba Gymnastik Rubinerna	Matta
21	GT Vikingarna Svart	Hopp
22	Huddinge GF TTY Röd	Fristående
23	GT Vikingarna Blå	Matta
24	Värmdö Gymnastikakademi Safir	Hopp
25	GT Vikingarna Röd	Fristående
26	Strängnäs GF Trupp 13	Matta
27	Mälarögyptnasterna TG 14 Svart	Hopp

7an Pool 1

Lag och defileringsordning:

1. GT Vikingarna UX 09
2. Norrtälje Gymnastikförening TG34 Blå
3. GT Vikingarna Gul
4. Vendelsö FT10
5. Mälarögyptnasterna Team 12 Grå
6. Strängnäs GF Trupp 13
7. Vendelsö GF FT3
8. Tumba Gymnastik Red diamonds
9. Vendelsö GF FT7
10. SOL GF Miniortruppen 2 Gul

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Hopp
10.50-10.54	Vendelsö GF FT3 Blå		
10.54-10.58	GT Vikingarna UX 09	Norrtälje GF TG34 Blå	GT Vikingarna Gul
10.58-11.02	Vendelsö FT10	Mälarögyptnasterna Team 12 Grå	Strängnäs GF Trupp 13
11.02-11.06	Vendelsö GF FT3	Tumba Gymnastik Red diamonds	Vendelsö GF FT7
11.06-11.10	Norrtälje GF TG34 Blå	GT Vikingarna UX 09	SOL GF Miniortruppen 2 Gul
11.10-11.14	GT Vikingarna Gul	Vendelsö FT10	Mälarögyptnasterna Team 12 Grå
11.14-11.18	Strängnäs GF Trupp 13	Vendelsö GF FT3	Tumba Gymnastik Red diamonds
11.18-11.22	Vendelsö GF FT7	SOL GF Miniortruppen 2 Gul	GT Vikingarna UX 09
11.22-11.26	Mälarögyptnasterna Team 12 Grå	GT Vikingarna Gul	Norrtälje GF TG34 Blå
11.26-11.30	SOL GF Miniortruppen 2 Gul	Strängnäs GF Trupp 13	Vendelsö FT10
11.30-11.34	Tumba Gymnastik Red diamonds	Vendelsö GF FT7	Vendelsö GF FT3

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	GT Vikingarna UX 09	Fristående
2	Norrtälje Gymnastikförening TG34 Blå	Matta
3	GT Vikingarna Gul	Hopp
4	Vendelsö FT10	Fristående
5	Mälarögyrnasterna Team 12 Grå	Matta
6	Strängnäs GF Trupp 13	Hopp
7	Vendelsö GF FT3	Fristående
8	Tumba Gymnastik Red diamonds	Matta
9	Vendelsö GF FT7	Hopp
10	Norrtälje Gymnastikförening TG34 Blå	Fristående
11	GT Vikingarna Gul	Matta
12	SOL GF Miniortruppen 2 Gul	Hopp
13	Vendelsö GF FT3 Blå	Fristående
14	Vendelsö FT10	Matta
15	Mälarögyrnasterna Team 12 Grå	Hopp
16	Strängnäs GF Trupp 13	Fristående
17	Vendelsö GF FT3	Matta
18	Tumba Gymnastik Red diamonds	Hopp
19	Vendelsö GF FT7	Fristående
20	SOL GF Miniortruppen 2 Gul	Matta
21	GT Vikingarna UX 09	Hopp
22	Mälarögyrnasterna Team 12 Grå	Fristående
23	Strängnäs GF Trupp 13	Matta
24	Vendelsö GF FT3	Hopp
25	Tumba Gymnastik Red diamonds	Fristående
26	Vendelsö GF FT7	Matta
27	Norrtälje Gymnastikförening TG34 Blå	Hopp
28	SOL GF Miniortruppen 2 Gul	Fristående
29	GT Vikingarna UX 09	Matta
30	Vendelsö FT10	Hopp
31	GT Vikingarna Gul	Fristående

7an Pool 2

Lag och defileringsordning:

1. Mälarökgymnasterna Team Svart
2. Trosa Truppgymnastik Röd
3. GT Vikingarna Rubiner
4. Vendelsö GF FT5
5. Mälarökgymnasterna Team 11/12 Blå
6. Vendelsö GF FT6
7. Sigtuna Märsta GK Mix Blå
8. Vendelsö GF PT2
9. Nacka GF F3 Lila
10. Nynäshamns GF Ungdomstruppen Vit

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Hopp
14.24-14.28	Vendelsö GF FT6 Blå		
14.28-14.32	Mälarökgymnasterna Team Svart	Trosa Truppgymnastik Röd	GT Vikingarna Rubiner
14.32-14.36	Vendelsö GF FT5	Mälarökgymnasterna Team 11/12 Blå	Vendelsö GF FT6
14.36-14.40	Sigtuna Märsta GK Mix Blå	Vendelsö GF PT2	Nacka GF F3 Lila
14.40-14.44	Nynäshamns GF Ungdomstruppen Vit	Mälarökgymnasterna Team Svart	Trosa Truppgymnastik Röd
14.44-14.48	GT Vikingarna Rubiner	Vendelsö GF FT5	Mälarökgymnasterna Team 11/12 Blå
14.48-14.52	Vendelsö GF FT6 Vit	Sigtuna Märsta GK Mix Blå	Vendelsö GF PT2
14.52-14.56	Nacka GF F3 Lila	Nynäshamns GF Ungdomstruppen Vit	Mälarökgymnasterna Team Svart
14.56-15.00	Trosa Truppgymnastik Röd	GT Vikingarna Rubiner	Vendelsö GF FT5
15.00-15.04	Mälarökgymnasterna Team 11/12 Blå	Vendelsö GF FT6	Sigtuna Märsta GK Mix Blå
15.04-15.08	Vendelsö GF PT2	Nacka GF F3 Lila	Nynäshamns GF Ungdomstruppen Vit

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	Mälarögyptnasterna Team Svart	Fristående
2	Trosa Truppgymnastik Röd	Matta
3	GT Vikingarna Rubiner	Hopp
4	Vendelsö GF FT5	Fristående
5	Mälarögyptnasterna Team 11/12 Blå	Matta
6	Vendelsö GF FT6	Hopp
7	Sigtuna Märsta GK Mix Blå	Fristående
8	Vendelsö GF PT2	Matta
9	Nacka GF F3 Lila	Hopp
10	Nynäshamns GF Ungdomstruppen Vit	Fristående
11	Mälarögyptnasterna Team Svart	Matta
12	Trosa Truppgymnastik Röd	Hopp
13	GT Vikingarna Rubiner	Fristående
14	Vendelsö GF FT5	Matta
15	Mälarögyptnasterna Team 11/12 Blå	Hopp
16	Vendelsö GF FT6 Blå	Fristående
17	Sigtuna Märsta GK Mix Blå	Matta
18	Vendelsö GF PT2	Hopp
19	Nacka GF F3 Lila	Fristående
20	Nynäshamns GF Ungdomstruppen Vit	Matta
21	Vendelsö GF FT6 Vit	Fristående
22	Mälarögyptnasterna Team Svart	Hopp
23	Trosa Truppgymnastik Röd	Fristående
24	GT Vikingarna Rubiner	Matta
25	Vendelsö GF FT5	Hopp
26	Mälarögyptnasterna Team 11/12 Blå	Fristående
27	Vendelsö GF FT6	Matta
28	Sigtuna Märsta GK Mix Blå	Hopp
29	Vendelsö GF PT2	Fristående
30	Nacka GF F3 Lila	Matta
31	Nynäshamns GF Ungdomstruppen Vit	Hopp

5an + vuxenklassen

Lag och defileringsordning:

5an:

1. Tumba Gymnastik Trupp Svart
2. Mälarögyptnasterna Team 05/08
3. Sollentunagymnasterna UT Svart
4. Vasa Gymnastik UTA
5. Mälarögyptnasterna Team Turkos
6. GT Vikingarna JX
7. Strängnäs GF Mixen

Vuxenklassen:

8. Vendelsö GF
9. Mälarögyptnasterna
10. Sofia GF
11. Västerås GF

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Fria hopp	Bord
17.54-17.58	Tumba Gymnastik Trupp Svart	Mälarögyptnasterna Team 05/08	Sollentunagymnasterna UT Svart	
17.58-18.02	Vasa Gymnastik UTA	Mälarögyptnasterna Team Turkos	GT Vikingarna JX	Sollentunagymnasterna UT Svart
18.02-18.06	Strängnäs GF Mixen	Vendelsö GF (Vuxen)	Mälarögyptnasterna (Vuxen)	GT Vikingarna JX
18.06-18.10	Sofia GF (Vuxen)	Västerås GF (Vuxen)	Tumba Gymnastik Trupp Svart	Mälarögyptnasterna (Vuxen)
18.10-18.14	Mälarögyptnasterna Team 05/08 Blå	Sollentunagymnasterna UT Svart	Vasa Gymnastik UTA	Tumba Gymnastik Trupp Svart
18.14-18.18	Mälarögyptnasterna Team Turkos	GT Vikingarna JX	Strängnäs GF Mixen	Vasa Gymnastik UTA
18.18-18.22	Vendelsö GF	Mälarögyptnasterna (Vuxen)	Sofia GF (Vuxen)	Strängnäs GF Mixen
18.22-18.26	Västerås GF (Vuxen)	Tumba Gymnastik Trupp Svart	Mälarögyptnasterna Team 05/08	Sofia GF (Vuxen)
18.26-18.30	Sollentunagymnasterna UT Svart	Vasa Gymnastik UTA	Mälarögyptnasterna Team Turkos	Mälarögyptnasterna Team 05/08
18.30-18.34	GT Vikingarna JX	Strängnäs GF Mixen	Vendelsö GF (Vuxen)	Mälarögyptnasterna Team Turkos
18.34-18.38	Mälarögyptnasterna (Vuxen)	Sofia GF (Vuxen)	Västerås GF (Vuxen)	Vendelsö GF (Vuxen)
18.38-18.42	Mälarögyptnasterna Team 05/08 Orange			Västerås GF (Vuxen)

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	Tumba Gymnastik Trupp Svart	Fristående
2	Mälarögyptnasterna Team 05/08	Matta
3	Sollentunagymnasterna UT Svart	Hopp
4	Vasa Gymnastik UTA	Fristående
5	Mälarögyptnasterna Team Turkos	Matta
6	GT Vikingarna JX	Hopp
7	Strängnäs GF Mixen	Fristående
8	Vendelsö GF (Vuxen)	Matta
9	Mälarögyptnasterna (Vuxen)	Hopp
10	Sofia GF (Vuxen)	Fristående
11	Västerås GF (Vuxen)	Matta
12	Tumba Gymnastik Trupp Svart	Hopp
13	Mälarögyptnasterna Team 05/08 Blå	Fristående
14	Sollentunagymnasterna UT Svart	Matta
15	Vasa Gymnastik UTA	Hopp
16	Mälarögyptnasterna Team Turkos	Fristående
17	GT Vikingarna JX	Matta
18	Strängnäs GF Mixen	Hopp
19	Vendelsö GF (Vuxen)	Fristående
20	Mälarögyptnasterna (Vuxen)	Matta
21	Sofia GF (Vuxen)	Hopp
22	Västerås GF (Vuxen)	Fristående
23	Tumba Gymnastik Trupp Svart	Matta
24	Mälarögyptnasterna Team 05/08	Hopp
25	Sollentunagymnasterna UT Svart	Fristående
26	Vasa Gymnastik UTA	Matta
27	Mälarögyptnasterna Team Turkos	Hopp
28	GT Vikingarna JX	Fristående
29	Strängnäs GF Mixen	Matta
30	Vendelsö GF (Vuxen)	Hopp
31	Mälarögyptnasterna (Vuxen)	Fristående
32	Sofia GF (Vuxen)	Matta
33	Västerås GF (Vuxen)	Hopp
34	Mälarögyptnasterna Team 05/08 Orange	Fristående

Söndag 23 april

9an

Lag och defileringsordning:

1. Mälarögyptnasterna TG 14/15 Blå
2. Värmdö Gymnastikakademi Rubin
3. Tumba Gymnastik Red Hearts
4. Vendelsö GF FT12
5. Trosa Truppgymnastik Blå
6. Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Vit
7. Vendelsö GF FT11
8. Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Svart
9. Saltsjöbadens IF FT Blå 7
10. Vasa Gymnastik Rosa
11. Mälarögyptnasterna TG 13/14 Orange
12. Trosa Truppgymnastik Gul

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Hopp
07.22-07.26	Saltsjöbadens IF FT Blå 7 Lag Vit		
07.26-07.30	Mälarögyptnasterna TG 14/15 Blå	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	Tumba Gymnastik Red Hearts
07.30-07.34	Vendelsö GF FT12	Trosa Truppgymnastik Blå	Nynäshamns GF Truppgrupp 14/15 Vit
07.34-07.38	Vendelsö GF FT11	Nynäshamns GF Truppgrupp 14/15 Svart	Saltsjöbadens IF FT Blå 7
07.38-07.42	Vasa Gymnastik Rosa	Mälarögyptnasterna TG 13/14 Orange	Trosa Truppgymnastik Gul
07.42-07.46	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	Tumba Gymnastik Red Hearts	Vendelsö GF FT12
07.46-07.50	Trosa Truppgymnastik Blå	Nynäshamns GF Truppgrupp 14/15 Vit	Vendelsö GF FT11
07.50-07.54	Nynäshamns GF Truppgrupp 14/15 Svart	Saltsjöbadens IF FT Blå 7	Vasa Gymnastik Rosa
07.54-07.58	Mälarögyptnasterna TG 13/14 Orange	Trosa Truppgymnastik Gul	Mälarögyptnasterna TG 14/15 Blå
07.58-08.02	Tumba Gymnastik Red Hearts	Vendelsö GF FT12	Trosa Truppgymnastik Blå
08.02-08.06	Nynäshamns GF Truppgrupp 14/15 Vit	Vendelsö GF FT11	Nynäshamns GF Truppgrupp 14/15 Svart
08.06-08.10	Saltsjöbadens IF FT Blå 7	Vasa Gymnastik Rosa	Mälarögyptnasterna TG 13/14 Orange
08.10-08.14	Trosa Truppgymnastik Gul	Mälarögyptnasterna TG 14/15 Blå	Värmdö Gymnastikakademi Rubin

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	Mälarögyptnasterna TG 14/15 Blå	Fristående
2	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	Matta
3	Tumba Gymnastik Red Hearts	Hopp
4	Vendelsö GF FT12	Fristående
5	Trosa Truppgymnastik Blå	Matta
6	Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Vit	Hopp
7	Vendelsö GF FT11	Fristående
8	Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Svart	Matta
9	Saltsjöbadens IF FT Blå 7	Hopp
10	Vasa Gymnastik Rosa	Fristående
11	Mälarögyptnasterna TG 13/14 Orange	Matta
12	Trosa Truppgymnastik Gul	Hopp
13	Saltsjöbadens IF FT Blå 7 Lag Vit	Fristående
14	Mälarögyptnasterna TG 14/15 Blå	Matta
15	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	Hopp
16	Tumba Gymnastik Red Hearts	Fristående
17	Vendelsö GF FT12	Matta
18	Trosa Truppgymnastik Blå	Hopp
19	Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Vit	Fristående
20	Vendelsö GF FT11	Matta
21	Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Svart	Hopp
22	Saltsjöbadens IF FT Blå 7	Fristående
23	Vasa Gymnastik Rosa	Matta
24	Mälarögyptnasterna TG 13/14 Orange	Hopp
25	Trosa Truppgymnastik Gul	Fristående
26	Tumba Gymnastik Red Hearts	Matta
27	Vendelsö GF FT12	Hopp
28	Trosa Truppgymnastik Blå	Fristående
29	Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Vit	Matta
30	Vendelsö GF FT11	Hopp
31	Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 14/15 Svart	Fristående
32	Saltsjöbadens IF FT Blå 7	Matta
33	Vasa Gymnastik Rosa	Hopp
34	Mälarögyptnasterna TG 13/14 Orange	Fristående
35	Trosa Truppgymnastik Gul	Matta
36	Mälarögyptnasterna TG 14/15 Blå	Hopp
37	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	Fristående

8an Pool 2 (äldre)

Lag och defileringsordning:

1. Mälarögyptnasterna Team 12/13 Blå
2. Huddinge GF TTY Orange Lejonen
3. Mälarögyptnasterna TG 12/13 Orange
4. Huddinge GF TTY Orange Tigrarna
5. Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 11/13 Blå
6. Trosa Truppgymnastik Grön
7. Värmdö Gymnastikakademi Onyx
8. Värmdö Gymnastikakademi Ametist
9. GT Vikingarna Vit
10. Nynäshamns Gymnastikförening Truppgrupp 11/13 Svart

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Hopp
11.20-11.24	Mälarögyptnasterna Team 12/13 Blå	Huddinge GF TTY Orange Lejonen	Mälarögyptnasterna TG 12/13 Orange
11.24-11.28	Huddinge GF TTY Orange Tigrarna	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Blå	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Svart
11.28-11.32	Trosa Truppgymnastik Grön	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Värmdö Gymnastikakademi Ametist
11.32-11.36	GT Vikingarna Vit	Mälarögyptnasterna Team 12/13 Blå	Huddinge GF TTY Orange Lejonen
11.36-11.40	Mälarögyptnasterna TG 12/13 Orange	Huddinge GF TTY Orange Tigrarna	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Blå
11.40-11.44	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Svart	Trosa Truppgymnastik Grön	Värmdö Gymnastikakademi Onyx
11.44-11.48	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	GT Vikingarna Vit	Mälarögyptnasterna Team 12/13 Blå
11.48-11.52	Huddinge GF TTY Orange Lejonen	Mälarögyptnasterna TG 12/13 Orange	Huddinge GF TTY Orange Tigrarna
11.52-11.56	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Blå	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Svart	Trosa Truppgymnastik Grön
11.56-12.00	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	GT Vikingarna Vit
12.00-12.04	Huddinge GF TTY Orange Lodjuren		

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	Mälarögyptnasterna Team 12/13 Blå	Fristående
2	Huddinge GF TTY Orange Lejonen	Matta
3	Mälarögyptnasterna TG 12/13 Orange	Hopp
4	Huddinge GF TTY Orange Tigrarna	Fristående
5	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Blå	Matta
6	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Svart	Hopp
7	Trosa Truppgymnastik Grön	Fristående
8	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Matta
9	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	Hopp
10	GT Vikingarna Vit	Fristående
11	Mälarögyptnasterna Team 12/13 Blå	Matta
12	Huddinge GF TTY Orange Lejonen	Hopp
13	Mälarögyptnasterna TG 12/13 Orange	Fristående
14	Huddinge GF TTY Orange Tigrarna	Matta
15	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Blå	Hopp
16	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Svart	Fristående
17	Trosa Truppgymnastik Grön	Matta
18	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Hopp
19	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	Fristående
20	GT Vikingarna Vit	Matta
21	Mälarögyptnasterna Team 12/13 Blå	Hopp
22	Huddinge GF TTY Orange Lejonen	Fristående
23	Mälarögyptnasterna TG 12/13 Orange	Matta
24	Huddinge GF TTY Orange Tigrarna	Hopp
25	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Blå	Fristående
26	Nynäshamns GF Truppgrupp 11/13 Svart	Matta
27	Trosa Truppgymnastik Grön	Hopp
28	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Fristående
29	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	Matta
30	GT Vikingarna Vit	Hopp
31	Huddinge GF TTY Orange Lodjuren	Fristående

8an Pool 3 (äldre)

Lag och defileringsordning:

1. Mälarögyptnasterna TG 11/12 Svart
2. Vendelsö GF FT7
3. Tumba Gymnastik Black Stars
4. GT Vikingarna Lila
5. Vendelsö GF PT2
6. GT Vikingarna Turkos
7. Saltsjöbadens IF MT Blå 1

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Hopp
14.50-14.54	Mälarögyptnasterna TG 11/12 Svart	Vendelsö GF FT7	Tumba Gymnastik Black Stars
14.54-14.58	GT Vikingarna Lila	GT Vikingarna Turkos	Vendelsö GF PT2
14.58-15.02	Saltsjöbadens IF MT Blå 1	Mälarögyptnasterna TG 11/12 Svart	Vendelsö GF FT7
15.02-15.06	Tumba Gymnastik Black Stars	GT Vikingarna Lila	GT Vikingarna Turkos
15.06-15.10	Vendelsö GF PT2	Saltsjöbadens IF MT Blå 1	Mälarögyptnasterna TG 11/12 Svart
15.10-15.14	Vendelsö GF FT7	Tumba Gymnastik Black Stars	GT Vikingarna Lila
15.14-15.18	GT Vikingarna Turkos	Vendelsö GF PT2	Saltsjöbadens IF MT Blå 1

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	Mälarögyptnasterna TG 11/12 Svart	Fristående
2	Vendelsö GF FT7	Matta
3	Tumba Gymnastik Black Stars	Hopp
4	GT Vikingarna Lila	Fristående
5	GT Vikingarna Turkos	Matta
6	Vendelsö GF PT2	Hopp
7	Saltsjöbadens IF MT Blå 1	Fristående
8	Mälarögyptnasterna TG 11/12 Svart	Matta
9	Vendelsö GF FT7	Hopp
10	Tumba Gymnastik Black Stars	Fristående
11	GT Vikingarna Lila	Matta
12	GT Vikingarna Turkos	Hopp
13	Vendelsö GF PT2	Fristående
14	Saltsjöbadens IF MT Blå 1	Matta
15	Mälarögyptnasterna TG 11/12 Svart	Hopp
16	Vendelsö GF FT7	Fristående
17	Tumba Gymnastik Black Stars	Matta
18	GT Vikingarna Lila	Hopp
19	GT Vikingarna Turkos	Fristående
20	Vendelsö GF PT2	Matta
21	Saltsjöbadens IF MT Blå 1	Hopp

6an

Lag och defileringsordning:

1. Tumba Gymnastik Trupp Röd
2. Mälarögyptnasterna Team F10 Blå
3. Saltsjöbadens IF MT Svart
4. Vendelsö GF FT2
5. Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange
6. Södertälje GSF UT-Vit
7. Sollentunagymnasterna UT Röd
8. Vasa Gymnastik Lag Lila
9. Stockholm Top Gymnastics TT1

Förträning:

TID	Fristående	Matta	Fria hopp	Bord
17.34-17.38	Södertälje GSF UT-Vit Grupp Rosa			
17.38-17.42	Södertälje GSF UT-Vit Grupp Lila			
17.42-17.46	Tumba Gymnastik Trupp Röd	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå	Saltsjöbadens IF MT svart	Vendelsö GF FT2
17.46-17.50	Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange	Södertälje GSF UT-Vit	Sollentunagymnasterna UT Röd	Vasa Gymnastik Lag Lila
17.50-17.54	Stockholm Top Gymnastics TT1	Tumba Gymnastik Trupp Röd	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå	Saltsjöbadens IF MT svart
17.54-17.58	Vendelsö GF FT2	Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange	Södertälje GSF UT-Vit	Sollentunagymnasterna UT Röd
17.58-18.02	Vasa Gymnastik Lag Lila	Stockholm Top Gymnastics TT1	Tumba Gymnastik Trupp Röd	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå
18.02-18.06	Saltsjöbadens IF MT svart	Vendelsö GF FT2	Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange	Södertälje GSF UT-Vit
18.06-18.10	Sollentunagymnasterna UT Röd	Vasa Gymnastik Lag Lila	Stockholm Top Gymnastics TT1	Tumba Gymnastik Trupp Röd
18.10-18.14	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå Lag 1	Saltsjöbadens IF MT svart	Vendelsö GF FT2	Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange
18.14-18.18	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå Lag A	Sollentunagymnasterna UT Röd	Vasa Gymnastik Lag Lila	Stockholm Top Gymnastics TT1
18.18-18.22	Saltsjöbadens IF MT svart Lag 1			
18.22-18.26	Saltsjöbadens IF MT svart Lag A			

Startordning tävling:

Startnummer	Lag	Redskap
1	Tumba Gymnastik Trupp Röd	Fristående
2	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå	Matta
3	Saltsjöbadens IF MT svart	Hopp
4	Vendelsö GF FT2	Fristående
5	Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange	Matta
6	Saltsjöbadens IF MT svart Lag 1	Fristående
7	Södertälje GSF UT-Vit	Hopp
8	Sollentunagymnasterna UT Röd	Fristående
9	Vasa Gymnastik Lag Lila	Matta
10	Stockholm Top Gymnastics TT1	Hopp
11	Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange	Fristående
12	Tumba Gymnastik Trupp Röd	Matta
13	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå	Hopp
14	Saltsjöbadens IF MT svart	Fristående
15	Vendelsö GF FT2	Matta
16	Mälarögyptnasterna Team 10/11 Orange	Hopp
17	Södertälje GSF UT-Vit Grupp Lila	Fristående
18	Sollentunagymnasterna UT Röd	Matta
19	Vasa Gymnastik Lag Lila	Hopp
20	Stockholm Top Gymnastics TT1	Fristående
21	Saltsjöbadens IF MT svart	Matta
22	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå Lag A	Fristående
23	Södertälje GSF UT-Vit	Matta
24	Vendelsö GF FT2	Hopp
25	Saltsjöbadens IF MT svart Lag A	Fristående
26	Sollentunagymnasterna UT Röd	Hopp
27	Vasa Gymnastik Lag Lila	Fristående
28	Stockholm Top Gymnastics TT1	Matta
29	Södertälje GSF UT-Vit Grupp Rosa	Fristående
30	Tumba Gymnastik Trupp Röd	Hopp
31	Mälarögyptnasterna Team F10 Blå Lag 1	Fristående

Vi alla i Mälarögymnasterna
önskar er en härlig påsk!
Vi ses på Ö-cupen.

